



JÖNKÖPING
TORSD-FRED
7-8 MAJ
2020

TRÄNING VID NEUROLOGISK REHABILITERING

Två dagars kurs i doserad träning som medicinsk träningsterapi (MTT)

Varför denna kurs

Det finns allt mer forskning som visar att träning av styrka, uthållighet och kondition är effektivt vid olika neurologiska sjukdomar för att förbättra förmågan att utföra aktiviteter i dagliga livet. Träning har också visat sig ge minskning av smärta, depression och ångest.

Frågor som ska besvaras

Men hur ska patienterna träna? Vad för övningar och kombination av övningar ska du välja? När ska du använda träningsredskap och inte? Hur stor träningsdos ska patienten ha för att få en klinisk förbättring? Hur ska du förhålla dig till smärta vid neurologisk rehabilitering?

Vem håller i kursen

Detta är några frågor som fysioterapeuterna Agneta Siebers och Tom Arild Torstensen vill diskutera med dig på denna två dagars kurs. Agneta har lång erfarenhet av neurologiska patienter och då särskilt svåra patienter som kräver omfattande rehabilitering. Tom Arild har lång klinisk erfarenhet av att behandla lättare neurologiska patienter i primärvården.

Kursen varvar teori och praxis och vi kommer att fördjupa oss i följande:

- Hur påverkas motorisk kontroll vid olika typer av sjukdomar/skador i nervsystemet.
- Välj träningsstrategi utifrån motorisk kontroll. När kan vi välja MTT inom neurologisk rehabilitering.
- Doserad träning vid spasticitet, synergibundenhet och nedsatt koordination
- Intensitet i träningen för att uppnå plastiska förändringar och förbättrad motorisk kontroll.
- Smärta och den neurologiska patient. Träning som smärtmodulering.
- Hur kommer det sig att träning för neurologiska patienter blir mer och mer lik träningen för ortopediska patienter

Efter kursen

ska du kunna sätta ihop ett optimalt träningsprogram med eller utan användning av träningsredskap. Du vet skillnaden mellan styrketräning, uthållighets träning och träning som smärtmodulering. Du ska ha kunskap om hur olika patient kategorier och neurologiska diagnoser ska träna. Motorisk kontroll med facilitering och träning med motstånd. Du har fått en översikt över evidensläget och vad för utmaningar som ligger framför oss.

Välkommen på kursen önskar Agneta Siebers och Tom Arild Torstensen

Om Agneta Siebers

Agneta är fysioterapeut och arbetar kliniskt på Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Länssjukhuset Ryhov, Jönköping. Där arbetar hon i hjärnskadeteamet med patienter som drabbats av förvärvad hjärnskada. Agneta är utbildad sjukgymnast från Lund 1983. Hon har därefter utbildat sig till M.Sc på Linköpings Universitet och har specialistkompetens inom neurologi. Hon har forskat inom området Constraint Induced Movement Therapy.

Om Tom Arild Torstensen

Tom Arild arbetar kliniskt på Skultuna Fysioterapi (www.skultunafysioterapi.se). Tom Arild är doktorand på Karolinska Institutet och arrangerar kurser och seminarier genom Holten Institute AB. De senaste åren har han vidareutvecklat medicinsk träningsterapi från en biomedicinsk till en biopsykosocial behandlingsform. Han har också skrivit en bok om smärta - SPEGELN och utvecklat affischer och animeringar för att bättre kommunicera om smärta.

Kursprogram**Dag 1**

- 08.00-09.30 Medicinsk träningsterapi – docerad träning.
Grundläggande träningsprinciper för neurologiska patientersom styrka, uthållighet, koordination, mobilitet och stabilitet. Nervsystemets sjukdomar. Teori och evidens för träning och rehabilitering. (Tom Arild)
- 09.30-10.00 Fika
- 10.00-12.00 Praktisk träning -
Hur öka styrka och uthållighet: Övningar och dosering för att förbättra gång, förflyttning, balans och användning av armar och händer. Semiglobala och lokala övningar. Progressioner av övningar. (Tom Arild)
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-14.30 Mål och uppgiftsspecifik träning.
Hur påverkas motorisk kontroll vid olika typer av sjukdomar/skador i nervsystemet. Fysisk träning och motorisk funktion. Mål och uppgiftsspecifik träning. Träna för att uppnå motorisk kontroll med facilitering och träning mot motstånd. Problem med nedsatt koordination och spasticitet. Patientfall + film. (Agneta)
- 14.30-15.00 Fika
- 15.00-17.00 Praktisk träning
Träning vid pares, synergibundenhet, spasticitet och nedsatt koordination. Patientfall med program för övre extremiteterna (Agneta).

Dag 2

- 08.00-09.30 MTT vid neurologisk rehabilitering för patienter med smärta. Fysisk aktivitet som smärtmodulering. Hur använda globala övningar för neurologiska patienter för att aktivera de nedåtgående smärtmodulerande systemen. Nervsystemets sjukdomar. Teori och evidens för träning och rehabilitering, fortsättning. Patientfall Parkinson och MS. (Tom Arild)
- 09.30-10.00 Fika
- 10.00-12.00 Praktisk träning
Neurologi med samtidigt problem i leder och muskler (smärta). Program Parkinson och MS. (Tom Arild)
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-14.00 Intensitet i träning för att uppnå plastiska förändringar och förbättrad motorisk kontroll. Mental trötthet och fatigue. Spasticitet. Patientfall. Fysisk träning vid mental trötthet och fatigue samt vid nedsatt minne/kognitiva funktioner. Patientfall med spasticitet + film. (Agneta).
- 14.30-15.00 Fika
- 15.00-16.00 Praktisk träning
Träning vid pares, synergibundenhet, spasticitet och nedsatt koordination. Patientfall med program för nedre extremiteterna. (Agneta)

JÖNKÖPING 7-8 MAJ 2020**KURSLEDARE:**

Agneta Siebers, M.Sc., sjukgymnast,
Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Jönköping
e-post: agneta.siebers@rjl.se

Tom Arild Torstensen, B.Sc (Hons), PT, M.Sc.,
Specialist i Manuellterapi MNFF (OMT steg 3),
Holten Institute AB, Lidingö.
Doktorand Karolinska Institutet.
e-post: tom.torstensen@holteninstitute.com
tlf mob: 070 734 41 02

Tid: torsdag och fredag 7-8 Maj 2020

Plats: Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Ryhov,
Jönköping, Sjukgymnastiken, Hus T7, stora konferensrummet, plan 4, Länssjukhuset, Ryhov,
Jönköping.

Pris: 3900 kr + moms. Priset inkluderar kursbok, artiklar, fika och lunch.

Anmälan: Bindande anmälan till kursen görs senast två veckor före kursstart till:
Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö eller
e-post: info@holteninstitute.com
mob: 070 734 41 02.

Läs mer om kurser på www.holteninstitute.se